

Cocina **FÁCIL**,
Cocina **RICO**,
con **SEMANA**
y **KARLOS ARGUIÑANO**

SEMANA
MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD



SEMANA

FASCÍCULO NÚMERO 15

Las Recetas DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

¡Felices Fiestas!

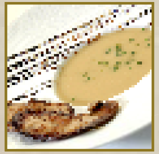
Semana del 17 al 21 de Diciembre

17



SOLOMILLO DE CERDO CON RISOTTO DE CHAMPIS

18



SOPA DE GARBANZOS CON HILOS DE VINAGRE Y FOIE

19



CENTOLLA EN BRICK CON SALSA DE VERMOUTH

JUEVES 20



CODORNICES HORNEADAS CON FRITADA

VIERNES 21



MERLUZA RELLENA CON MEJILLONES Y JUGO DE PEREJIL

Solomillo de cerdo con risotto de champis

1 Cortar las cebollas



CORTA las cebollas en juliana y ponlas a dorar en una sartén con un chorrito de aceite. Añade los dientes de ajo picaditos. saltea el conjunto. Sazona y deja que se cocine a fuego moderado, sin que tome color la cebolla.

2 Cocinar el arroz



PICA ajetes y ponlos a dorar en una tartera. Agrega los champiñones en cuartos. Sazona y deja doren. Añade arroz, rehoga y moja con caldo. Deja que se cocine a fuego moderado agregando el caldo a poquitos y sin dejar de remover.

3 Cubrir el solomillo



PASA mitad de la cebolla a una fuente, pon encima solomillos salpimentados y una rama de romero. Cubre con cebolla, moja con brandy y hornea a 200º 12-15 minutos. A la mitad da la vuelta a los solomillos, agrega romero y agua si necesita.

4 Cortar la carne



CORTA los solomillos en rodajas más bien gruesas y ponlas en el centro de un plato. Acompaña con el risotto y la cebolla pochada. Decora con una ramita de romero.

El consejo de **KARLOS**

✔ Si durante la cocción del arroz –aún sin cocer– nos quedase muy seco, podemos añadirle agua caliente o hirviendo y remover para que queden los granos sueltos.



LUNES 17/12/07

INGREDIENTES

4 personas

- 2 solomillos de cerdo
- 150 gr. de arroz
- 200 gr. de champiñones
- 10-12 ajetes tiernos
- 3 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 1½ l. de caldo de verduras
- ½ vaso de brandy
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- romero

Sopa de garbanzos con hilos de vinagre y foie

1 Cocer los ingredientes



CUECE, en una olla rápida con agua y una rama de perejil, el zancarrón, el hueso, la gallina, la zanahoria y el puerro. También, tres rodajas de cebolla gratinadas. Deja que hierva 5 minutos y desespuma con un cacillo.

2 Cocinar los garbanzos



AGREGA los garbanzos (a remojar de víspera). Cierra la olla y deja que se cocine 15 minutos (al 2). Retira la gallina, el zancarrón y las verduras a una fuente y cuela el caldo. Una vez colado, añade los garbanzos al caldo.

3 Cortar el foie



CORTA el foie en lonchas, salpimienta y cocina en una sartén bien caliente. Agrega el foie a los garbanzos y tritura bien. Cuela todo a una cacerola y agrega la nata. Mezcla bien y reserva al calor.

4 Hacer el caramelo



EN una sartén, pon 2 cucharadas de azúcar y vierte vinagre de Módena. Deja que reduzca a fuego lento. Sirve la sopa caliente y sobre unos hilos o gotas de salsa manchadas en el plato sopero. Espolvorea la sopa con perejil picado.

El consejo de KARLOS

✔ Echar los garbanzos en la cazuela cuando el agua esté hirviendo para evitar que queden duros.



Martes 18/12/07

INGREDIENTES

6-8 personas

- 300 gr. de garbanzos
- 100 gr. de foie fresco o demi-cuit
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1 muslo de gallina
- 300 gr. de zancarrón o morcillo
- 1 hueso de cañada
- 3-4 cucharadas de nata líquida
- 1 vaso de vinagre de Módena
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- agua
- azúcar
- pimienta negra
- perejil

Centolla en brick con salsa de vermouth

1 Sacar la carne



PON a cocer la centolla en una cacerola con abundante agua hirviendo y sal. Deja cocer unos 10 minutos. Enfría y separa la carne del interior y las de las pinzas.

2 Cocinar las chalotas



PICA las chalotas y ponlas a dorar en una cacerola con un poquito de aceite. Añade el vino, el vermouth; agrega la nata y las hebras de azafrán. Sazona y deja que hierva a fuego muy suave unos 10 min.

3 Añadir salsa



PICA ajo, cebolla y puerros, y ponlos a dorar en una sartén. Sazona y cocina 5-8 minutos. Agrega la carne de centolla, rehoga, moja con el brandy y flambea. Por último, añade la salsa de tomate y deja al fuego otros 5 minutos.

4 Rellenar las obleas



EXTIENDE las obleas de brick y reparte el salteado. Ciérralas y ata con cuerda. Coloca los paquetes en una bandeja y hornea a 180º C. 8 min. (hasta que se dore la pasta). Cubre una fuente con salsa y coloca los bricks. Decora con perejil.

El consejo de KARLOS

✔ Para preparar la centolla se pone una cazuela con sal y cuando rompa el hervor se sumerge. Al hervir de nuevo se cuentan unos diez minutos (dependerá del tamaño). Se saca de la cazuela y se deja enfriar.



MIÉRCOLES 19/12/07

INGREDIENTES

4 personas

- 1 centolla
- 4 obleas de pasta brick
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 2 dientes de ajo
- ½ vaso de salsa de tomate
- 1 copita de brandy
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Para la salsa:

- 2 chalotas
- ¼ l. de nata
- 1 copa de vermouth
- 1 copa de vino blanco seco
- unas hebras de azafrán
- sal

Codornices horneadas con fritada

1 Pochar las verduras



PICA dientes de ajo, cebollas y pon a dorar. Cuando tomen color, añade los pimientos verdes y rojos cortados en juliana. Sazona y deja que se cocinen 15- 20 minutos. Añade la salsa de tomate y mezcla bien.

Añadir las codornices 2



CUANDO la fritada esté cocinada, moja con el vino de Jerez, coloca encima las codornices salpimentadas y hornea a 200º C. 20 minutos.

3 Secar las patatas



PELA las patatas y corta en forma de rejilla con la ayuda de una mandolina. Ponlas en un recipiente grande con agua para que suelten el almidón. Seca bien y reserva.

Freír las patatas 4



FRÍE las patatas en una sartén con aceite bien caliente. Retira a un plato con papel (para que absorba el exceso de aceite). Sazona con una mezcla de sal y perejil. Sirve las codornices con la fritada y las patatas. Decora con perejil.

El consejo de **KARLOS**

✔ **La codorniz admite muchas preparaciones: frita, cocida, con salsas diversas, a la parrilla, asada y rellena. Esta carne requiere poco tiempo de cocción, para que no se seque, y combina con cerezas, uvas, aceitunas, ciruelas pasas y limón.**



JUEVES 20/12/07

INGREDIENTES

6-8 personas

- 8 codornices
- 2 cebollas
- 2 pimientos verdes
- 2 morrones rojos
- 3 dientes de ajo
- 1 vasito de jerez
- 1 vaso de salsa de tomate
- 2 patatas
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- perejil picado

El Ventero

Merluza rellena con mejillones y jugo de perejil

1 Abrir los mejillones

HAZ unas bolitas de patata con el sacabolas. Ponlas a cocer con agua hirviendo y sal 6 min. Escurre y reserva.
Hierve los mejillones con vino blanco tapados. Una vez que se abran, cuela el caldo y reserva.



2 Montar los lomos



CORTA por la mitad los lomos de merluza y sazona. Pon cuatro lomos en una fuente con aceite, encima de cada uno 4-5 mejillones y cubre con otro lomo. Rocía con un poco de aceite y hornea a 200º C. 8 minutos.

3 Hacer el jugo

TRITURA perejil con un chorro de agua. Cuela y reserva. Corta en láminas los dientes de ajo y ponlos a dorar. Cuando tomen color añade harina, rehoga y moja con el caldo. Cocina 5 min. Agrega el licuado de perejil al final.



4 Pochar el puerro



SALTEA el puerro en juliana con un chorrito de aceite y agrega las bolitas de patata cocida. Cubre el fondo de una plato con la salsa verde, coloca encima la merluza rellena y acompaña con las patatas.

El consejo de KARLOS

✔ Los vinos blancos secos tienen sabor ligero y delicado y son los más adecuados para acompañar a alimentos como el pescado y el marisco.



VIERNES 21/12/07

INGREDIENTES

4 personas

- 4 filetes de merluza
- 16-20 mejillones
- 2 patatas
- 1 puerro
- 1 copa de vino blanco
- 1 cucharada de harina
- 2 dientes de ajo
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil